

HORARIS CLASSES DE GIMNÀSTICA-GENER-JUNY 2008

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30	ComboSport ^B	Manteniment ^B	ComboSport ^B	Mantenime ^B	ComboSport ^B
10.30	Edad d'Or	Edad d'Or	Edad d'Or	Edad d'Or	Dansa Oriental
12:00	ComboSport ^B	-	Aquagym ^B	Dansa Oriental ^B	Aqua d'Or
15:30	-	Gym Suau ^B	-	Aqua-Gym ^B	-
16:00	Edad d'Or	-	Edad d'Or	-	-
16:30					Aqua d'Or
17:00	Edad d'Or	-	Edad d'Or	-	
17:30		Combo-Gym 2		Combo-Gym 2	
18:00	Gym Suau ^B	-	Manteniment ^B	-	Gym Suau ^B
19:00	Mantenime ^B	ComboSport	Gym Suau ^B	Mantenime ^B	Gym Suau ^B
20:00	ComboSport ^B	Gym Suau ^B	Aqua-Gym ^B	Aqua-Gym ^B	Aqua-Gym ^B
21:00	Aqua-Gym	Aqua-Gym	Aqua-Gym	Aqua-Gym	Manteniment ^B

AQUA-GYM

Sessió d'intensitat baixa-alta, circuits i combinacions d'exercicis físics i de resistència cardiovascular, dins l'aigua, profunda i no profunda, seguint el ritme de la música. Tonificació muscular i estiraments dels grans grups musculars.

COMBO-SPORT

Sessió d'intensitat variable on es combinen diferents activitats com l'aeròbic, aero-steps, tècnica de base, gap, circuit-training, aero-boxing, aero-salsa, etc... sempre amb la música més actual. Tonificació muscular i estiraments dels grans grups musculars.

MANTENIMENT

Sessió cardiovascular d'intensitat baixa-mitja, on es combinen exercicis de tonificació amb materials molt diversos i coreografies simples amb o sense l'step. Tonificació muscular i estiraments dels grans grups musculars.

COMBO-GYM 1

Sessió de gimnàstica adreçada a nens/es de 9 a 14 anys.

COMBO-GYM 2

Sessió de gimnàstica adreçada a nens/es de 5 a 8 anys.

EDAT D'OR

Classes adreçades a la Gent Gran, combinacions d'exercicis amb diferents materials, correcció postural i estiraments. Cal ser soci del Casal d'avis.

AQUA D'OR

Classes d'aqua gym, adreçades a la Gent Gran. Cal ser soci del Casal d'avis.

GYM SUAU

Sessió d'estiraments, que incideixen en la musculatura profunda mitjançant un treball molt específic. També es realitza una iniciació al mètode Pilates.

DANSA ORIENTAL

Sessió d'intensitat baixa on es combinen moviments sensuals de la dansa oriental libanesa i egípcia.

Novetat en les classes dirigides de gimnàstica, manteniment, aquaerobic , aqua gim

Classes d'activitat :

- Activitats dirigides amb reserva d'horari (pagament directe de l'activitat)
- Activitats dirigides lliures (BAD)

Activitats dirigides amb reserva d'horari

Són activitats dirigides amb professor, que tindran reserva de lloc en la hora i dia seleccionat.

- Seran classes per temporada amb pagament mensual, amb la reserva de lloc al grup escollit. Amb aquesta modalitat, els abonats tipus FC, IC, FP i IP, també podran assistir a totes les classes d'activitats dirigides lliures (BAD), sense cap cost addicional.
- Aquesta activitat tindrà per al BAD, les places que restin lliures.
- Al preu de l'activitat dirigida amb reserva d'horari, se li aplicarà un descompte del 40% pels abonats amb carnet tipus FC, IC, FP i IP.

Activitats dirigides lliures (BAD)

Es posaran a la venda bons amb l'anagrama BAD, Bons d'Activitats Dirigides al preu de 6 € al mes pels abonats FC, IC, FP i IP. Amb aquest bon es podrà assistir a qualsevol classe d'activitats dirigides i tindran el 50% de les places a la seva disposició amb les següents normes :

1. Es podrà reservar plaça per assistir a aquestes classes amb l'antelació d'una setmana des del dia senyalat per les classes, fins a dues hores abans de començar la classe, per telèfon o en persona.
2. Es podran realitzar dues reserves setmanals amb aquest sistema.
3. En cas de no fer la reserva amb dues hores, mitja hora abans de la classe es pot venir a realitzar la inscripció i es donaran números de les places restants, per estricte ordre d'arribada i fins a completar el total de places.
4. La no assistència a tres classes reservades invalidarà futures reserves d'aquesta modalitat.